

**М. А. Леоненко**  
*Научный руководитель*  
**Т. В. Золотухина**  
*Белорусский торгово-экономический  
университет потребительской кооперации  
г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО РЕКОРДНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ**

Движение – это жизнь! Человек от природы активен, он творец и созидатель независимо от рода своей деятельности.

Сегодня все больше людей отдают предпочтение здоровому образу жизни. Каждый старается заниматься физической культурой по мере возможности и необходимости. Для кого-то спорт – это хобби, кто-то хочет переключиться после напряженной умственной работы, а для кого-то – способ привести себя в физическую форму. Безусловно, есть люди, для которых физическая активность – это смысл жизни. Они развивают свои способности по максимуму, достигают невероятных результатов, совершенствуются и снова бросают вызов, ставя для обычного человека недостижимые рекорды.

Физические резервы человеческого организма достаточно велики, но не безграничны. Специальной тренировкой можно достичь весьма незаурядных результатов, которые будут приводить в удивление людей.

Наиболее ярко физические возможности человека проявляются во время спортивных состязаний. Марафонский бег (преодолеваемое расстояние – 42 км 195 м) стал атрибутом сильных, подготовленных бегунов. В наше время эту дистанцию преодолевают тысячи людей без вреда для здоровья.

Специалисты утверждают, что фартлек (оздоровительный бег «по настроению» с изменением скорости и темпа бега) дает наибольший тренирующий эффект со скоростью до 9 км/ч и без стремления ставить рекорды, что благоприятно для насыщения органов кислородом и улучшения их работы. Кроме того, разнообразие тактики и техники бега ликвидирует возможности хронического переутомления и однообразия занятий.

Достижения спортсменов на спринтерской дистанции находятся на грани человеческих возможностей, для их улучшения даже на сотые доли секунды требуются ежедневные усердные тренировки. Последний мировой рекорд в беге на 100 м (9,58 с) установлен Усэйном Болтом, рекордсменом мира и Олимпийских игр на дистанции 100 и 200 м.

Результаты впечатляют и в плавании, которое является эффективным средством для укрепления здоровья и физического развития человека. Совершенствуя мастерство в этом виде спорта, Роланд Шуман показал лучший результат, преодолев дистанцию в 50 м за 20,3 с. Самым знаменитым пловцом является Майкл Фелпс, он обновлял мировые достижения 39 раз.

Обладателем мирового рекорда по глубине погружения (162 м) стал французский спортсмен Лоик Леферм. Он внес огромный вклад в популяризацию фридайвинга (подводного плавания на задержке дыхания).

Немец Том Ситас установил мировой рекорд задержки дыхания под водой – 22 мин 22 с. Действительно человек может задерживать дыхание на 30 с, а более тренированные до 2–3 мин. Интересно отметить, что люди под водой могут задерживать дыхание в два раза дольше, чем на суше.

Такие результаты характеризуют поразительные физические возможности человека.

Если человек сделает все, на что способен, то в буквальном смысле удивит себя. Однако стоит рационально учитывать свои возможности, знать меру и уметь остановиться. Следует помнить, что здоровье – это самое главное.